




# 令和4年 1月暮らしのお手入れ

## 目次

- (1)  ロジカル片付け術 整った部屋に
- (2)  面倒なコンロの手入れ 楽にするには
-  住まいのお手入れ - 天井 症状 - カビが生えてきた

## (1) ロジカル片付け術 整った部屋に

### 週末「3時間集中」続けよう

\*片付けに長時間取り組むと、判断力が鈍り收拾がつかなくなる 경우가多くあります。

- ・2-3時間集中して、ピタッとやめるのがベスト。
- \*写真撮影をして現状を把握。
- ・3時間を有意義に使うためには、優先順位付けが重要。
- ・1点1点の物がはっきり写るよう撮影。
- ・違和感を持った写真を2枚選びます。3時間、選んだ場所にのみ、集中して取り組みます。

\*頻繁に使う物を奥まった場所に収納してしまうと、すぐにリバウンド。

☆片付けの3ポイント

#### ①物を4象限に分類する

使う	使わない
1年の間に使う予定がある	愛している
1年の間にどこかで使いそう	愛着がない

\*どのカテゴリーでも4象限に分けて定位置を決めます。

\*「手に取るだけで、自分の生活の質が向上するか」を考えます。

#### ②片付けの準備は自宅にある物でOK

\*収納グッズを買う前に、まずは家にある書類ケースやカゴを活用。

#### ③よく使う物は、ハンディーゾーンへ

\*肩の高さから上下約30度の範囲がハンディーゾーン。使用頻度の高い物から割り当てます。

(2021年12月11日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (2) 面倒なコンロの手入れ 楽にするには

### 「時間」と「温度」で汚れ浮かす

\*気温が低い冬場は、油汚れが固まって落としにくくなります。

\*コンロ掃除にお勧めはアルカリ電解水。

・水を電気分解したアルカリ性の水溶液で、油汚れを除去し、たんぱく質を分解。

\*コンロの汚れにアルカリ電解水を直接吹きかけてしばらく浸透させた後、ふき取るだけ。洗浄力を上げたい場合は、40度くらいに温めて使うと汚れが落としやすく。

☆こびりついてしまった汚れには

①五徳などをすべて外し、コンロの天板全体にアルカリ電解水を吹きかけます。

②その上から全面にラップを貼り付けます。

③このまま20~30分放置することで、油汚れを浮かせることができます。

☆さらに汚れがひどい部分に

①ラップの上からドライヤーで温風を当てることで油汚れが柔らかくなり、電解水の洗浄力も増します。

②はがしたラップを丸めたもので汚れをこすり取り、最後にタオルなどで乾拭きします。

\*IHコンロの場合は、アルミホイルを使うと焦げ付きなどの汚れが落としやすくなります。

・IHは水分が残ったまま使うと焦げ付きがしやすいので、しっかりと乾拭きするのもポイント。

\*壁などの垂直な部分に洗剤を使う場合は、液だれの跡が残らないように下から上に向かって吹き付けるのがポイント。

☆五徳の手入れ

①ジッパー付き保存袋かゴミ袋を二重にしたものに五徳を入れ、50度くらいの湯を五徳がつかう程度まで注ぎます。

②袋の中に重曹を入れ、溶かします。濃度の目安は、100ミリリットルの湯に対して重曹小さじ1程度。

③袋の空気を抜きながら口を閉じ、そのまま10~15分間つけ置きします。

④時間がたったら五徳を取り出して、スポンジなどで汚れをこすり落とします。

・細かい部分の汚れ落としには、不要になったプラスチック製のカードが

使えます。

⑤最後に洗った五徳を水で流し、タオルなどで水気を取って乾かせば完成。

\*油汚れの掃除のポイントは、時間と温度です。

(2021年12月25日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 住まいのお手入れ - 天井

### 症状 - カビが生えてきた

☆診断の手順

\*まず、カビの状況を点検。

\*クロスが貼っている場合は、剥がして下地の状態も確認します。

\*カビの発生には湿度、温度、栄養源の3つが必要。

\*室内を乾燥させ、低温を保ち、掃除をまめに。

☆対処方法

●雨漏りによるカビの発生の場合

\*天井にカビが発生したときは、雨漏りを疑います。

\*天井裏に入り、天井下地にシミが出ていたり、周囲の柱・梁にシミ・カビが認められたら、雨漏りの可能性が高くなります。

\*建築士などの専門家に相談を。

●結露によりカビが発生した場合

\*天井裏を確認して問題なければ、室内の結露により発生したカビと考えられます。

\*結露を起こさないように換気をし、湿気がこもらないように。

\*カビ取り剤でカビを除去します。

\*ひどい状況の場合は、工務店に相談します。

☆アドバイス

\*カビを除去するためには、お湯で10倍に薄めた漂白剤でふき取ります。

\*先に乾いた布でふき取ったりすると、カビの胞子をまき散らすこととなります。

\*仕上げにスプレー式のカビ防止剤を噴き付けます。

\*表面部分のみ除去しても、下地もカビている場合はまた表面に出てきます。

\*下地のカビも含めて除去することと、カビが発生しない状態を作ることが大切です。

\*範囲が広い場合や下地のカビが激しい場合は、工務店に依頼します。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)